

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Калининградской области

МАОУ "Гимназия № 2 г. Черняховска"

РАССМОТРЕНО
Педагогический совет

Михалева Е.В.
Протокол № 1
от «30» 08 2024 г

СОГЛАСОВАНО НМС

Федотова М.А.
Протокол № 1
от «30» 08 2024 г

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ
"Гимназия № 2 г.
Черняховска"

Ясюченя А.Д.
Приказ №137-ОД
от «30» 08 2024 г

Документ подписан электронной подписью
Ясюченя Анна Дмитриевна
Серийный номер:
14FD1CDFB933809B7012D065A84FCDA4
Срок действия с 07.11.2023 до 30.01.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Хочу быть здоровым»
3-4 класс
на 2024-2025 учебный год

Составитель:
Константинова С. А.,
учитель начальных классов высшей
квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности	4
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	5
3. Тематическое планирование	6

Введение

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения.

Рабочая программа спортивно-оздоровительного направления «Хочу быть здоровым» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального образования.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Работа в начальной школе по спортивно-оздоровительному направлению направлена на обучение учащихся грамотной заботе о своём здоровье, на мотивацию их к здоровому образу жизни, на предупреждение вредных привычек, на развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья.

Занятия внеурочной деятельности *«Хочу быть здоровым»* способствуют познавательному, физическому и эмоциональному развитию ребёнка и нивелированию следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Ведущая идея программы: донести до сознания каждого человека знания о сущности здоровья, факторах, укрепляющих и ослабляющих его, перевести эти знания на полезные знания и привычки, которые войдут в мировоззрение подрастающего поколения, превратятся в важнейший компонент общей культуры. Дети должны уяснить, что только здоровый человек может жить полноценной жизнью и приносить максимальную пользу людям.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы.

Цель курса: формирование установки на ведение здорового образа жизни и обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья; приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи:

➤ сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, физического воспитания;
 - обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
 - научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
 - обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
 - познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
 - развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции.
- Программа курса **«Хочу быть здоровым»** реализует спортивно - оздоровительное направление во внеурочной деятельности во 2 классе в объёме 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению **«Хочу быть здоровым»** носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Изучение программного материала организовано на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности, убеждение учащихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим дня и отдыха школьника, элементарных гигиенических норм для сохранения здоровья, выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе освоения программы **«Хочу быть здоровым»** планируется достижение учащимися результатов личностного, предметного и метапредметного характера.

Личностные результаты:

- Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий.
- Формирование умения вести себя культурно, экологически грамотно, безопасно в социальной (со сверстниками, взрослыми, в общественных местах) и природной среде.
- Формирование уважительного отношения к чужому мнению.
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания.
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, осознания личной ответственности за своё здоровье и окружающих, уважительное и заботливое отношение к людям с нарушениями здоровья.
- Наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- *Определять и формулировать* цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- *Проговаривать* последовательность действий на уроке.
- Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить *работать* по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительных источниках необходимых для решения заданной темы (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя дополнительные бумажные и цифровые носители, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- *Слушать* и *понимать* речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

Для формирования УУД использованы следующие технологии:

- игровая технология;
- технология проблемного диалога;
- технология оценивания образовательных достижений;
- технология личностно-ориентированного обучения.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Курс состоит из нескольких самостоятельных разделов **Раздел**

«Разговор о правильном питании»

Если хочешь быть здоров. Самые полезные продукты. Ешь полезную для здоровья пищу. Как правильно есть. Удивительные превращения пирожка. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. Плох обед, если хлеба нет. Как растят хлеб. Полдник. Время есть булочки. Как город хлеб печёт. Пора ужинать. «Здоровое питание — отличное настроение». На вкус и цвет товарищей нет. Как утолить жажду. Чт надо есть, если хочешь стать сильнее. Где найти витамины весной. Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты. Всякому овощу - своё время. День рождения Зелибобы. Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть. Давайте познакомимся. Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если заниматься спортом. Где и как готовят пищу? Как правильно накрыть стол. Молоко и молочные продукты. Профилактика заболеваний пищеварительных органов. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как можно приготовить из рыбы. Дары моря. Кулинарное путешествие по России. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Как правильно вести себя за столом. Рациональное питание - составная часть здорового образа жизни.

Защита проектов: «Путешествие в страну вкусной и здоровой пищи», «Кулинарный поединок».

Встреча с педиатром.

Раздел «Питание и зубы»

Зубы в жизни человека. Почему болят зубы? Правила ухода за зубами. Чтобы зубки не грустили. Строение зубов. Зубы и уход за ними. Как уберечь зубы. Здоровые зубы - здоровый организм. Берегите зубы! Мы и наши зубы. Зубы хотят есть.

Защита проектов: «Уход за зубами. Чтобы зубы были здоровыми». *Устный журнал:* «Хорошие зубы - залог здоровья»

Встреча со стоматологом.

Раздел «Умывание и купание»

Дружи с водой. Советы доктора Воды. Дружья - Вода и Мыло. Мыло и мыльные пузыри. От простой воды и мыла у микробов тают силы. Откуда берутся грязнули. Игра - путешествие в город Чистоты и Порядка. День воды (экологическая игра). Занятия по гигиеническим навыкам.

Устный журнал: «Береги здоровье смолоду.

Утренники: «Маскарад вредных привычек», «Дружья Мойдодыра», «Откуда берутся грязнули?»

Раздел «Твой режим дня. Активный отдых»

Твой новый режим дня. Мы идём гулять. Сменная обувь - зачем она? Как стать здоровыми и сильными. Прогулка. Одевайся по погоде. Наш дом моделей. Распорядок дня. Здоровье сгубишь - новое не купишь! Режиму дня - мы друзья. *Спортивные эстафеты и праздники:* «Да здравствует страна Спортландия!», «Мама, папа, я - спортивная семья». *Практическое занятие:* Разработка режима дня по минутам.

Раздел «Забота о глазах»

Глаз - главный помощник человека. Делу время - телевизору час. Особенности зрения (ролевая игра). Глаза. Кто как видит. Зрительная гимнастика. Берегите глаза! Твоё здоровье и учебная нагрузка. Как сохранить зрение? Глаза - зеркало души. Глаз. Дефекты зрения.

Раздел «Сон - лучшее лекарство»

Как сделать сон полезным. Скажи мне, как ты спишь, и я скажу, кто ты. Утреннее пробуждение. Настроение в школе. Сон в нашей жизни. Как настроение? Сон - потребность мозга в отдыхе. Здоровый сон. Гигиена сна.

Раздел «Про тебя самого»

Осанка - стройная спина. Зарядка дарит бодрость. Мышцы, кости и суставы. Как уберечься переломов и растяжений. Забота о коже. Если кожа повреждена. Органы дыхания. Профилактика простудных заболеваний. Знаешь ли ты себя? Темперамент. Откуда берутся дети. Для чего нужен папа? Удивительные превращения. Человек родился. Если хочешь быть здоров - закаляйся! Воды холодной не бойся - ежедневно ею мойся. Осанка. Осанка? Осанка! Зарядка дарит бодрость. 10 минут для здоровья. Знаешь ли ты себя? Мозг - главный командный пункт нашего организма. Вы думаете, что у человека только 2 уха? Осанка - это очень важно! Мой рост, вес, осанка. Значение правильной осанки. Пыль и здоровье. Каким воздухом мы дышим? Утомление. Упражнения для сохранения работоспособности и снятия утомляемости. Значения физкультуры и спорта для здоровья человека. Секрет долголетия.

Раздел «Основы личной безопасности и профилактика травматизма Безопасность в повседневной жизни»

Части дороги, переход улицы. Светофор. Занятие - экскурсия на дорогу со светофором. Правила безопасного поведения на осенних каникулах. Правила обращения с пиротехническими средствами и легко воспламеняющимися предметами. Правила безопасного поведения на зимних каникулах. Правила безопасного поведения на весенних каникулах. Правила безопасного поведения на летних каникулах. Правила поведения на железнодорожных путях и переездах. Дорожная азбука. Встреча с инспектором ГИБДД. Правила безопасного поведения на каникулах. Правильное поведение на природе. Лекарственные растения. Ядовитые и съедобные грибы. Безопасность на льду. Безопасность на водоёмах. Правила поведения на железнодорожных путях и переездах. Правила безопасного поведения на каникулах. Правила обращения с пиротехническими средствами и легко воспламеняющимися предметами. Обмен опытом по использованию народных средств в лечении и профилактике заболеваний. Закаливание организма. Небрежное отношение к своему здоровью. Обморожение и его предупреждение. «Поговорим о вредных привычках...» Умей сказать НЕТ! О террористических актах и бдительности. О правилах поведения при обнаружении взрывоопасных предметов и срочной эвакуации из здания. Правила поведения при захвате террористами. Учимся принимать решения в опасных ситуациях.

Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!

Защита проектов: «Здоровым быть модно!»

На занятиях предусматриваются следующие **формы работы:**

Формы проведения занятия и виды деятельности	Тематика
<i>Беседы</i>	Режиму дня – мы друзья. Полезные и вредные продукты. Гигиена правильной осанки. Мой внешний вид – залог здоровья. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени Мода и школьные будни Как защититься от простуды и гриппа
<i>тесты и анкетирование</i>	«Правильно ли вы питаетесь?» «Что мы знаем о здоровье» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»
<i>круглые столы</i>	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»
<i>просмотр тематических видеофильмов</i>	«Режим дня школьника» «Профилактика простудных заболеваний»
	«Человек» «Близорукость»
<i>Экскурсии</i>	«Природа – источник здоровья» «У природы нет плохой погоды»
<i>дни здоровья, спортивные мероприятия</i>	«Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым» «За здоровый образ жизни»
<i>конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок</i>	«В здоровом теле здоровый дух» «Моё настроение» «Вредные и полезные растения». Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка» «Продукты для здоровья» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»
<i>решение ситуационных задач</i>	Культура питания. Этикет. Лесная аптека на службе человека. Вредные привычки.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
	3 класс	
1.	Разговор о правильном питании	7
2.	Питание и зубы	2
3.	Умывание и купание	3
4.	Твой режим дня. Активный отдых	3
5.	Забота о глазах	2
6.	Сон - лучшее лекарство	2
7	Про тебя самого	7
9	Основы личной безопасности и профилактика травматизма Безопасность в повседневной жизни	6
	Итого	33
	4 класс	
1.	Разговор о правильном питании	9
2.	Питание и зубы	2
3.	Умывание и купание	2
4.	Твой режим дня. Активный отдых	3
5.	Забота о глазах	2
6.	Сон - лучшее лекарство	2
7	Про тебя самого	6
9	Основы личной безопасности и профилактика травматизма Безопасность в повседневной жизни	7
	Итого	33

-

Тематическое планирование 3 класс

№ п/ п	Тема Форма	Кол во ча со в	Дата проведения
	Разговор о правильном питании (8 часов)		
1.	Давайте познакомимся.	1	
2.	Из чего состоит наша пища.	1	
3.	Что нужно есть в разное время года.	1	
4	Как правильно питаться, если заниматься спортом.	1	
5	Где и как готовят пищу?	1	
6	Как правильно накрыть стол.	1	
7	Молоко и молочные продукты.	1	
8	Профилактика заболеваний пищеварительных органов. Встреча с педиатром.	1	
	Питание и зубы (2 часа)		
9	Мы и наши зубы.	1	
10	Зубы хотят есть.	1	
	Умывание и купание (3 часа)		
11	День воды (экологическая игра)	1	
12	Занятия по гигиеническим навыкам.	1	
13	«Друзья Мойдодыра»	1	
	Твой режим дня. Активный отдых (3 часа)		
14	Распорядок дня.	1	
15	Здоровье сгубишь - новое не купишь!	1	
16	Спортивные эстафеты.	1	
	Забота о глазах (2 часа)		
17	Берегите глаза!	1	
18	Твоё здоровье и учебная нагрузка. Как сохранить зрение?	1	
	Сон - лучшее лекарство (2 часа)		
19	Сон в нашей жизни.	1	
20	Как настроение?	1	
	Про тебя самого (7 часов)		
21	Знаешь ли ты себя? Темперамент.	1	
22	Откуда берутся дети. Для чего нужен папа?	1	
23	Удивительные превращения. Человек родился.	1	

24	Если хочешь быть здоров - закаляйся!	1	
----	--------------------------------------	---	--

-

25	Воды холодной не бойся - ежедневно ею мойся.	1	
26	Осанка. Осанка? Осанка!	1	
27	Зарядка дарит бодрость. 10 минут для здоровья	1	
	Основы личной безопасности и профилактика травматизма. Безопасность в повседневной жизни (6 часов)		
28	Правила безопасного поведения на каникулах.	1	
29	Правила обращения с пиротехническими средствами и легко воспламеняющимися предметами.	1	
30	Обмен опытом по использованию народных средств в лечении и профилактике заболеваний.	1	
31	Закаливание организма. Небрежное отношение к своему здоровью.	1	
32	Обморожение и его предупреждение.	1	
33 -34	«Поговорим о вредных привычках...»	2	

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема Форма	Кол во ча со в	Дата проведения
	Разговор о правильном питании (9 часов)		
1.	Блюда из зерна.	1	
2.	Какую пищу можно найти в лесу.	1	
3.	Что и как можно приготовить из рыбы.	1	
4	Дары моря.	1	
5	Кулинарное путешествие по России.	1	
6	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1	
7	Как правильно вести себя за столом.	1	
8	Рациональное питание - составная часть здорового образа жизни.	1	
9	Защита проектов «Кулинарный поединок».	1	
	Питание и зубы (2 часа)		
10	Устный журнал «Хорошие зубы — залог здоровья»		
11	Защита проектов: «Уход за зубами. Чтобы зубы были здоровыми»		
	Умывание и купание (2 часа)		

12	Устный журнал «Береги здоровье смолоду»	1	
----	---	---	--

-

13	Утренник «Откуда берутся грязнули?» <i>Твой режим дня. Активный отдых (3 часа)</i>	1	
14	Режиму дня - мы друзья.	1	
15	Практическое занятие. Разработка режима дня по минутам.	1	
16	Спортивные эстафеты.	1	
17	<i>Забота о глазах (2 часа)</i> Глаза - зеркало души.	1	
18	Дефекты зрения. Проект «Защитим зрение». <i>Сон — лучшее лекарство (2 часа)</i>	1	
19	Сон - потребность мозга в отдыхе.	1	
20	Здоровый сон. Гигиена сна.	1	
21	<i>Про тебя самого (6 часов)</i> Знаешь ли ты себя? Мозг - главный командный пункт нашего организма.	1	
22	Вы думаете, что у человека только 2 уха?	1	
23	Осанка - это очень важно! Мой рост, вес, осанка. Значение правильной осанки.	1	
24	Пыль и здоровье. Каким воздухом мы дышим?	1	
25	Утомление. Упражнения для сохранения работоспособности и снятия утомляемости.	1	
26	Значения физкультуры и спорта для здоровья человека. Секрет долголетия. <i>Основы личной безопасности и профилактика травматизма Безопасность в повседневной жизни (8 часов)</i>	1	
27	Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!	1	
28	Вредные привычки. Умей сказать НЕТ!	1	
29	Изготовление и защита листовок «Вредным привычкам бой!»	]	
30	«Курорт - возможная зона террористических актов. Бдительность может спасти жизнь многим и мне».	1	
31	О террористических актах и бдительности. О правилах поведения при обнаружении взрывоопасных предметов и срочной эвакуации из здания.	1	
32	Правила поведения при захвате террористами. Учимся принимать решения в опасных ситуациях	1	
33 - 34	Итоговое занятие. Здоровым быть модно!	2	